

Laufergebnisse

2010

Datum	Veranstaltung	Distanz	Ergebnis	Link
24.01.2010	Winterlaufserie Köln-Porz	10 km	00:50:59 h	www.helmuturbach.de
07.02.2010	Winterlaufserie Köln-Porz	15 km	01:20:07 h	
21.02.2010	Winterlaufserie Köln-Porz	HM	01:58:12 h	
28.02.2010	Winterlaufserie TuS Köln rrh.	HM	01:55:08 h	www.tuskoeln.de
09.05.2010	Rund um den Otto Maigler See	HM	01:55:58 h	www.volkslauf-huerth.de
13.06.2010	EVL-HalbMarathon Leverkusen	HM	01:53:08 h	www.leverkusen-halbmarathon.de
07.08.2010	GAG ½ Marathon	HM	01:51:00 h	www.gag-halbmarathon.de

2009

Datum	Veranstaltung	Distanz	Ergebnis	Link
25.01.2009	Winterlaufserie Köln-Porz	10 km	00:51:17 h	www.helmuturbach.de
01.02.2009	Winterlaufserie TuS Köln rrh.	10 km	00:50:47 h	www.tuskoeln.de
08.02.2009	Winterlaufserie Köln-Porz	15 km	01:18:55 h	
15.02.2009	Winterlaufserie TuS Köln rrh.	15 km	01:17:54 h	
01.03.2009	Winterlaufserie Köln-Porz	HM	01:56:23 h	
07.03.2009	Winterlaufserie TuS Köln rrh.	HM	01:53:22 h	
10.05.2009	Rund um den Otto Maigler See	HM	01:55:10 h	www.volkslauf-huerth.de
07.06.2009	EVL-HalbMarathon Leverkusen	HM	01:51:12 h	www.leverkusen-halbmarathon.de
09.08.2009	4. GAG Erlebnis-Halbmarathon	HM	01:50:02 h	www.erlebnis-halbmarathon.de
13.09.2009	DKV Brückenlauf	15,4 km	01:17:36 h	www.asv-koeln.de
04.10.2009	4. Sparkassen Halbmarathon	HM	01:51:38 h	www.koeln-marathon.de

2008

Datum	Veranstaltung	Distanz	Ergebnis	Link
13.01.2008	Winterlaufserie TuS Köln rrh.	10 km	00:53:11 h	www.tuskoeln.de
20.01.2008	Winterlaufserie Köln-Porz	10 km	00:53:00 h	www.helmuturbach.de
27.01.2008	Winterlaufserie TuS Köln rrh.	15 km	01:21:09 h	
10.02.2008	Winterlaufserie Köln-Porz	15 km	01:19:43 h	
17.02.2008	Winterlaufserie TuS Köln rrh.	HM	01:56:41 h	
24.02.2008	Winterlaufserie Köln-Porz	HM	01:57:24 h	
11.05.2008	Rund um den Otto Maigler See	HM	02:00:06 h	www.volkslauf-huerth.de
08.06.2008	EVL-HalbMarathon Leverkusen	HM	01:52:23 h	www.leverkusen-halbmarathon.de
10.08.2008	3. GAG Erlebnis-Halbmarathon	HM	01:53:42 h	www.erlebnis-halbmarathon.de
05.10.2008	3. Sparkassen Halbmarathon	HM	01:50:09 h	www.koeln-marathon.de

2007

Datum	Veranstaltung	Distanz	Ergebnis	Link
14.01.2007	Winterlaufserie TuS Köln rrh.	10 km	00:51:47 h	www.tuskoeln.de
21.01.2007	Winterlaufserie Köln-Porz	10 km	00:52:40 h	www.helmuturbach.de
28.01.2007	Winterlaufserie TuS Köln rrh.	10 km	00:53:53 h	
04.02.2007	Winterlaufserie Köln-Porz	15 km	01:21:42 h	
25.02.2007	Winterlaufserie Köln-Porz	HM	02:01:01 h	
11.03.2007	Winterlaufserie TuS Köln rrh.	10 km	00:52:42 h	
10.06.2007	EVL-HalbMarathon Leverkusen	HM	01:55:45 h	www.leverkusen-halbmarathon.de
12.08.2007	2. GAG Erlebnis-Halbmarathon	HM	01:55:08 h	www.erlebnis-halbmarathon.de
07.10.2007	2. Sparkassen Halbmarathon	HM	01:47:14 h	www.koeln-marathon.de

2006

Datum	Veranstaltung	Distanz	Ergebnis	Link
15.01.2006	Winterlaufserie TuS Köln rrh.	10 km	00:57:34 h	www.tuskoeln.de
22.01.2006	Winterlaufserie Köln-Porz	10 km	00:56:31 h	www.helmuturbach.de
29.01.2006	Winterlaufserie TuS Köln rrh.	15 km	01:27:11 h	
05.02.2006	Winterlaufserie Köln-Porz	15 km	01:29:42 h	
12.02.2006	Winterlaufserie TuS Köln rrh.	HM	02:10:07 h	
19.02.2006	Winterlaufserie Köln-Porz	HM	02:08:50 h	
11.06.2006	EVL-HalbMarathon Leverkusen	HM	02:06:09 h	www.leverkusen-halbmarathon.de
13.08.2006	1. GAG Erlebnis-Halbmarathon	HM	01:54:02 h	www.erlebnis-halbmarathon.de
10.09.2006	DKV Brückenlauf	15,2 km	01:22:24 h	www.asv-koeln.de
17.09.2006	Rund um den Fühlinger See	HM	01:59:08 h	www.llg80.de
08.10.2006	1. Sparkassen Halbmarathon	HM	01:53:57 h	www.koeln-marathon.de

2005

Datum	Veranstaltung	Distanz	Ergebnis	Link
23.01.2005	Winterlaufserie Köln-Porz	10 km	00:53:32 h	www.helmuturbach.de
06.02.2005	Winterlaufserie Köln-Porz	15 km	01:27:19 h	
20.02.2005	Winterlaufserie Köln-Porz	HM	02:17:01 h	
27.02.2005	Winterlaufserie TuS Köln rrh.	HM	02:09:43 h	www.tuskoeln.de
17.04.2005	Rund um Zündorf	HM	02:04:58 h	www.helmuturbach.de
24.04.2005	Residenzlauf Würzburg	10 km	00:58:34 h	www.residenzlauf.de
05.06.2005	SportScheck Stadtlauf Köln	10 km	00:55:05 h	
12.06.2005	EVL-HalbMarathon Leverkusen	HM	01:59:07 h	www.leverkusen-halbmarathon.de
25.09.2005	DKV Brückenlauf	16,7 km	01:41:14 h	www.asv-koeln.de

2004

Datum	Veranstaltung	Distanz	Ergebnis	Link
18.01.2004	Winterlaufserie Köln-Porz	10 km	00:58:20 h	www.helmuturbach.de
25.01.2004	Winterlaufserie TuS Köln rrh.	10 km	00:56:53 h	www.tuskoeln.de
08.02.2004	Winterlaufserie TuS Köln rrh.	15 km	01:30:25 h	
15.02.2004	Winterlaufserie Köln-Porz	HM	02:14:29 h	
29.02.2004	Winterlaufserie TuS Köln rrh.	HM	02:09:16 h	
18.04.2004	Rund um Zündorf	HM	02:00:58 h	www.helmuturbach.de
25.04.2004	Residenzlauf Würzburg	10 km	00:55:56 h	www.residenzlauf.de
16.05.2004	Rund um den Otto Maigler See	HM	02:05:43 h	www.volkslauf-huerth.de
13.06.2004	EVL-HalbMarathon Leverkusen	HM	01:59:53 h	www.leverkusen-halbmarathon.de
26.09.2004	DKV Brückenlauf	16,7 km	01:31:19 h	www.asv-koeln.de
03.10.2004	Rund um den Fühlinger See	HM	02:00:16 h	www.llg80.de
31.12.2004	Heide Sylvesterlauf	10 km	00:53:42 h	www.tuskoeln.de

2003

Datum	Veranstaltung	Distanz	Ergebnis	Link
14.09.2003	DKV Brückenlauf	16,7 km	01:41:52 h	www.asv-koeln.de